



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GRAND EST

RENCONTRES SANTÉ

## PSYCHOLOGIE POSITIVE :

*être bien avec soi*



*Les mardis*

**28 FÉVRIER, 7, 14,  
21 & 28 MARS 2023**

de 14h30 à 16h30



**MJC JEAN MONNET  
SALLE 10**

8 rue Saint-Don

**DOMBASLE-SUR-MEURTHE**



Inscription  
OBLIGATOIRE

**CCAS**

Dombasle-sur-Meurthe

**03 83 18 34 38**

(places limitées)



#Rencontresanté

### CYCLE DE 5 ATELIERS DESTINÉS AUX SENIORS

animés par une chargée de  
prévention formée à la psychologie  
positive pour apprendre  
à cultiver la bienveillance  
envers soi, à cultiver ses forces,  
à vivre avec ses émotions et  
à cultiver son bien-être...



Les partenaires :





**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GRAND EST



## PSYCHOLOGIE POSITIVE :

*Être bien avec soi*

### LE PROGRAMME

Toutes les rencontres  
santé sont gratuites

28 février

#### **Cultiver la bienveillance envers soi**

*Comment positiver sur soi et ce qui nous entoure ?*

7 mars

#### **Cultiver ses forces**

*Prendre conscience de ses forces et ses qualités*

14 mars

#### **Gérer son stress**

*Comprendre les mécanismes du stress et apprendre à le gérer*

21 mars

#### **Vivre avec ses émotions**

*Comprendre le fonctionnement des émotions et savoir les exprimer*

28 mars

#### **Cultiver son bien-être**

*Apprendre à prendre soin de soi et s'affirmer*

Inscription  
OBLIGATOIRE

**CCAS**

de Dombasle-sur-Meurthe

**03 83 18 34 38**

(places limitées)

Les ateliers ont lieu  
les mardis de 14h30 à 16h30  
à la MJC Jean Monnet - Salle 10  
8 rue Saint-Don  
DOMBASLE-SUR-MEURTHE